

平成28年



給食献立予定表



菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
1	水	ぶちまるごはん		ひよこ豆入りドライカレー じゃが芋といんげんの サラダ	ひよこ豆 大豆 牛ひき肉 豚肉 牛乳 ウインナー	米 麦 さとう 油 じゃがいも ビーナツ	なす にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが いんげん	635	23.3	19.6
								785	28.6	23.4
2	木	(セルフドック) カットコッパン		ワンタンスープ ウインナー ポテトサラダ	ウインナー 牛乳 豚肉 かまぼこ	パン さとう 油 ワンタン じゃがいも マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ しいたけ きゅうり コーン	665	23.7	30.4
								861.0	30.2	38.0
3	金	ぶちまるごはん		もずく汁 信田煮 ツナあえ 味付けのり	牛乳 もずく 豆腐 かまぼこ ひじき入り肉しのだ ツナ のり	米 麦 さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	645	25.4	21.8
								758	28.7	23.8
6	月	五穀ごはん		さつま汁 すめめの酢の物 1食黒糖大豆	牛乳 鶏肉 とうふ みそ さきいか 一食黒糖大豆	米 麦 ごま 玄米 キヌア さつまいも こんにやく さとう ごま油	大根 にんじん ごぼう ねぎ もやし	572	20.6	13.5
								710	24.6	14.8
7	火	ミルクパン		親子うどん りんごとナッツのサラダ 青梅ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 油あげ	ミルクパン うどん 麵 油 さとう カシューナッツ 青梅ゼリー	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ りんご	622	22.7	20.3
								799	29.0	25.2
8	水	わかめごはん		大豆の五目煮 みそマヨネーズサラダ	味わかめ 牛乳 鶏肉 大豆 ハム 生揚げ	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 マヨネーズ	にんじん ごぼう いんげん しいたけ キャベツ きゅうり コーン	657	22.6	21.5
								820	27.4	26.1
9	木	玄米パン		ミートボールと豆のシチュー 甘夏サラダ (中)一食いりこ	牛乳 ミートボール 赤いんげん豆 ひよこまめ えんどう豆 いりこ	玄米パン じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり 甘夏みかん	608	25.7	19.8
								744	32.7	23.3
10	金	こぎつねごはん		わかめ汁 ししゃもフリッター もやしのピリ辛あえ	鶏ひき肉 大豆 油あげ 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ ししゃもフリッター	米 麦 さとう 油	にんじん 枝豆 たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり もやし	692	27.0	29.4
								827	32.0	32.2
13	月	麦ごはん		厚揚げのみそ煮 きゅうりの酢の物の のり佃煮	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 みそ わかめ のり佃煮	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 ごま	にんじん ごぼう たけのこ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ	636	24.2	17.9
								772	28.9	21.1
14	火	人参パン		ラビオリスープ トマトオムレツ ナッツサラダ	牛乳 ベーコン トマトオムレツ	人参パン ラビオリ ビーナツ カシューナッツ さとう 油	たまねぎ にんじん しめじ もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり	611	22.7	25.5
								753	26.8	29.6
15	水	麦ごはん		ふしそうめん汁 ぶりの照り焼き てっばい(酢の物)	牛乳 豆腐 わかめ ぶりの照り焼き 天ぷら	米 麦 そうめん さとう	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ わけぎ 大根	599	27.8	13.3
								725	32.8	14.7
16	木	米粉パン		和風スバゲティ トマトサラダ	牛乳 ベーコン チーズ	米粉パン スバゲティ 油 さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ マッシュルーム トマト きゅうり コーン	605	23.2	19.2
								774	29.2	23.4
17	金	しそちりめんごはん		なすのみそ汁 鶏のから揚げレモン風味 昆布あえ	しらす干し 牛乳 豆腐 油あげ 鶏肉 油あげ 鶏肉 塩こんぶ	米 麦 ゆかり でんぶ 油 さとう ごま	にんじん たまねぎ なす ねぎ えのきたけ レモン果汁 キャベツ きゅうり	685	26.6	24.1
								843	32.3	29.1
20	月	ぶちまるごはん		肉じゃが ごまネーズサラダ ふりかけ	牛乳 牛肉 天ぷら ハム ふりかけ (のりかつお)	米 麦 じゃがいも さとう 油 つきこんにやく ごま ねりごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	652	21.6	19.4
								796	25.7	22.8
21	火	(セルフパーガー) 丸パンカット		ミネストローネ 白身魚フライ キャベツ&きゅうり タルタルソース	牛乳 ベーコン ホキのフライ ひよこ豆 赤いんげん豆 えんどう豆	パン じゃがいも マカロニ 油 タルタルソース	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ きゅうり	651	26.3	27.0
								803	32.0	30.6
22	水	麦ごはん		ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 チーズ わかめ 海藻 しらす干し	米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ	621	20.3	16.7
								771	24.7	20.1
23	木	ひのくにパン		バリバリ焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか ちくわ ヨーグルト	ひのくにパン 焼チャー(炒) 麵 でんぶ 油 ごま油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ きくらげ もも みかん バインアップル パナナ	646	23.8	23.0
								835	30.3	28.4
24	金	牛丼		かきたま汁 冷凍みかん	牛乳 牛乳 卵 豆腐	米 麦 しらたき さとう でんぶ	たまねぎ にんじん ごぼう 枝豆 えのきたけ ねぎ みかん	651	24.3	22.0
								819	29.7	26.5
27	月	ぶちまるごはん		とうがん汁 さばのゆずみそ煮 小松菜のアーモンドあえ	牛乳 豆腐 さばのゆずみそ煮	米 麦 でんぶ アーモンド さとう	とうがん えのきたけ ねぎ こまつな もやし にんじん	630	22.5	22.6
								759	26.3	26.1
28	火	食パン		スーミータン 元気が出るレバー ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 若とりレバー 竜田揚げ	食パン 中力粉 でんぶ 油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン にんにく しょうが にら ブルーベリージャム	667	29.0	28.1
								842	37.3	34.2
29	水	麦ごはん		マーボーなす ひじきとツナのナムル	牛乳 豆腐 豚ひき肉 大豆 みそ 赤みそ ひじき ツナ	米 麦 でんぶ 油 ごま油 さとう ごま	なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	615	25.0	16.9
								750	30.6	19.9
30	木	ミルクパン		ポークビーンズ 野菜のマリネ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム	ミルクパン じゃがいも 油	にんにく たまねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム アスパラガス トマト キャベツ きゅうり ピーマン 赤ピーマン	642	27.7	22.5
								819	34.7	27.5

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。